

Sorghum Rühr-Braten

Zutaten

- 2 EL Sesamöl oder Rapsöl
- 1 Zwiebel geschnitten
- 5 Knoblauch Zehen feingeschnitten
- 2 EL Ingwer fein geschnitten
- 1 EL Zucker
- 1 EL Essig
- 1 TL roter Pfeffer
- 1 Tasse Karotten geschnitten
- 1 Peperoni geschnitten (evt. versch. Farben)
- 1 Tasse Pilze geschnitten
- 1 Prise Salz
- 3 Tassen gekochte Sorghumhirse
- 4 EL Soja Sauce
- 1½ Tasse Kohl feingeschnitten
- 1 Tasse Bohnen gekocht



Zubereitung

1. In Pfanne Öl erhitzen
2. Zwiebeln, Knoblauch und 1 EL Ingwer dazu geben, 2 Min. dünsten
3. Karotten, Kohl, Paprika, Pilze, Salz, roten Pfeffer, Zucker und Essig dazugeben, 2-3 Min. dünsten
4. Gekochte Sorghumhirse, Sojasauce, Bohnen, Ingwer zugeben und alles 2-3 Minuten mitkochen.
5. Anrichten und servieren

Tipps

- Das Gemüse schmeckt leicht knackig besser.
- Mit Huhn oder Fisch, Rindfleisch, Shrimps etc. servieren